

はじめに

高知市では子どもたちがすくすく幸せに育っていくことができるよう、妊娠期から出産、子育て中の方が安心して子育てができるようにと願いをこめて、「こうちし子育てガイド ぱむ」を作成しました。

妊娠中の方や出産を控えている方、子育て中の方が相談できる場所、お子さんと一緒に遊んだり育児仲間と出会えるところ、お子さんを預けることができる施設など、主に就学前の子育て支援を中心に様々な情報をできるだけ分かりやすく伝えるようにしています。

この情報誌をお手元に置いていただき、お子さんとの時間をより楽しく、充実したものにするために、ぜひご活用ください。

pamu

ぱむ(pamu)・・・「パパ」の「ぱ」と「ママ」の「む」とって「ぱむ」。平成17年度に高知市が初めて子育て情報誌を発行するときに、子育てサークルのお母さんが名付けてくださいました。小さいお子さんを育てるお父さんとお母さんのための冊子として、引き続きこの名前を使っています。



※本冊子の掲載情報は、令和5年5月時点のものです。
新型コロナウイルス感染症対策等により、掲載情報が一部変更になっている場合がありますので、お出かけなどの際はホームページや電話などで最新情報をご確認ください。

令和5年度
こうちし子育てガイド
ぱむ

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001

大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

☎06-6766-3333(大代表)

発行

高知市こども未来部
子ども育成課・母子保健課
株式会社サイネックス

広告販売

株式会社サイネックス 徳島支店

〒770-0813

徳島県徳島市中常三島町1-32

☎088-623-0530

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

※掲載している広告は、令和5年5月現在の情報です。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

3つの咳エチケット せき 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチ
で口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

 *About a digital book*

こうちし 子育てガイド ぱむが 電子書籍に!!

わが街 事典[®]

パソコンやあなたのお手持ちの携帯端末でご覧になれます!

iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版




無料

閲覧に伴う通信料は
ご負担ください



「わが街事典」電子書籍の特徴

お手持ちの携帯端末にダウンロードすることで、簡単に持ち運びでき、お好きなシーンで活用できます。使いやすいインターフェイスと電子書籍ならではの拡大・縮小機能で、どこでもどこでもご利用いただけます。

いつでも
持ち歩ける
利便性 



ダウンロード方法や対応端末など詳しくはこちら 





みんなで子育てサポートメニュー 6

妊娠したら 8

すこやかな妊娠と出産のために	8
母子健康手帳	8
妊婦健診	8
出産・子育て応援給付金	8
妊婦歯科健診	8
パパママ教室	8
地域子育て支援センターに来てみませんか?	9
里帰り出産を予定されている方へ (県外で受けた健診費用の払い戻しについて)	9
助産制度	9
高額な医療費がかかったときは(高額療養費制度)	9
医療費控除(確定申告)	9
働く妊婦さんへ	10
知っておきたい!働くプレママを守る法律	10
妊娠中の職場生活	10
産前・産後の休業をとるときには	11
産後休業後に復職するとき	12
男女労働者の育児をサポートする制度	12

出産したら 14

出産後に必要な手続き	14
出生届の提出	14
健康保険証の作成	14
児童手当・特例給付	14
子ども医療費助成制度	15
出産育児一時金	15
障害基礎年金、子の加算額の追加	15
出産後に受ける検査等	16
先天性代謝異常等新生児マススクリーニング検査	16
新生児聴覚検査(赤ちゃんのきこえの検査)	16
産婦健診	16
産後の健康管理	17
こんなときは受診を	17
栄養	17
産後の気分の変化	17
避妊と家族計画	17
産後ケア事業(訪問型・宿泊型・通所型)	18
多胎家庭支援事業	19
成人健康診査	19

育っていく赤ちゃん 21

乳幼児健診を受けに行こう	21
乳児期の健診(個別健診方式)	21
幼児期の健診(集団健診方式)	21
予防接種を受けよう	22
予防接種一覧(定期接種)	22
県外で定期予防接種を受ける場合	23
赤ちゃんの栄養と食事	24
離乳とは	24
離乳食をはじめの前に	24
離乳食のすすめ方	25
赤ちゃんの口の発達	27
子どものむし歯予防	28
子どもの具合が急に悪くなったら	29
こんな時は気をつけて!	29
体調が悪いときは早めに「かかりつけ医」を受診しよう!	29
夜間・休日に急病になったら	29

相談する 30

育児に関する相談	30
児童家庭相談	31
ひとり親家庭のための相談	31
施設の利用に関する相談	32
就業に関する相談	32
子どもの発達・障がいに関する相談	33
そのほか各種相談	33
子どもたちの笑顔を守るために ～虐待から子どもを守ろう～	35
民生委員・児童委員、主任児童委員	35

子どもを預ける 36

保育所・認定こども園(保育認定)等への入所	36
認定こども園	38
小規模保育事業	39
事業所内保育事業	39
幼稚園	40
認可外保育施設	42
子育てサポート	43
一時預かり事業(一時保育)	43
病児保育事業	44
こうちファミリーサポートセンター	47
子育て短期支援事業	48

子どもと親のための制度 49

児童手当・特例給付	49
子ども医療費助成制度	49
ひとり親家庭のための制度	50
障がいのあるお子さんのための制度	52
その他の医療助成制度	54

遊ぶ・仲間をつくる 55

地域子育て支援センターに行ってみよう!	55
子育てサロン・子育て集いの場	64
子育てサークル・子育て支援サークル	68
多機能型保育事業実施施設	69
図書館などの情報	70
オーテピア	70
高知市民図書館(分館・分室)	71
認定NPO法人 高知こどもの図書館	72
高知おもちゃ図書館「はとぼっぼ」	72
親子絵本ふれあい事業～よちよちランド～	72
園庭開放など	73
公園情報	85

子どもを守る 88

防災情報	88
妊産婦・乳幼児のための非常用物品	89

子育て施設マップ 90

子育て情報はインターネットでも! 94

電話相談機関 95

緊急時対応窓口 96



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

子育て応援団

「高知市こども未来部」

「子ども・子育て支援」の充実に総合的に取り組んでいます。

子育て給付課 ☎823-9447 本庁舎3階

- 児童手当、児童扶養手当、災害遺児手当
- 子ども医療、未熟児養育医療、ひとり親家庭医療などの医療費助成
- 母子・父子・寡婦の相談、貸付金・給付金制度 など

子ども育成課 ☎823-9482 本庁舎3階

- 地域子育て支援センター、子育て支援事業に関すること
- 子どもの発達や障がいに関する相談支援 など
- 放課後児童クラブ、放課後子ども教室

母子保健課 ☎855-7795 総合あんしんセンター1階

- 母子健康手帳、妊産婦・妊婦歯科健康診査、産後ケア事業
- 新生児聴覚検査、乳幼児健康診査、子どもの予防接種
- 妊娠期・子育て期の相談支援事業、子育て世代包括支援センター
- 助産制度 など

保育幼稚園課 ☎823-4012 本庁舎3階

- 保育に関すること
- 子どものための教育・保育給付に関すること など

子ども家庭支援センター ☎823-1212 本庁舎3階

- 児童家庭相談
- 児童虐待相談・通告窓口
- 子育て短期支援事業の申請 など

児童虐待相談・
通告専用電話
☎823-9489

ベビーカーマークを知っていますか?



ベビーカーマークは、
ベビーカーを安心・安全に使用するための
マークです。

ベビーカーを安心して利用できる場所や設備(エレベーター、
鉄道やバスの車両スペース等)を表しています。



ベビーカー
使用禁止マーク

ベビーカーの使用を禁止する
場所や設備(エスカレーター
等)を表しています。




出典:国土交通省



みんなで子育てサポートメニュー

みんなで行って子育てサポートメニュー

	妊娠期	0～6か月	7～11か月	1歳
お母さんの健康とお子さんの成長をサポート 	母子健康手帳交付▶P8 妊婦相談▶P30 妊婦健診▶P8 妊婦歯科健診▶P8 妊産婦・子育て相談 はぐくみ(妊娠期～乳幼児期)▶P30	出産医療機関との連携 産後ケア▶P18 産婦健診▶P16 成人健康診査(女性健康診査・子宮頸がん検診・乳がん検診等)▶P19 新生児聴覚検査▶P16 先天性代謝異常等新生児マススクリーニング検査▶P16 乳児健診▶P21 赤ちゃん誕生おめでとう訪問▶P15 多胎家庭支援事業▶P19 子ども発達相談▶P33 専門医相談(すこやか相談)(6か月～6歳) 親子通園事業(ひまわり園)(0歳～就園前)		1歳6か月児健診(フッ素塗布体験)▶P21・28
		休日夜間急患センター事業・小児救急医療支援事業▶P96		
子育てについて知識を深める情報を得る仲間をつくる地域で遊ぶ	パパママ教室▶P8 地域子育て支援センター(妊娠期～就学前)▶P55	離乳食教室▶P26 親子絵本ふれあい事業▶P72 地区民生委員児童委員協議会や地区社会福祉協議会・ボランティアによる子育てサロン▶P64 子育てサークル▶P68 園庭開放(保育所・幼稚園)▶P73		1歳6か月児健診での絵本と発達のお話
子育てや家族の悩みについての相談	妊産婦・子育て相談 はぐくみ(妊娠期～乳幼児期)・育児相談(0歳～)▶P30 児童家庭相談(妊娠期～)▶P31	園庭開放・子育て相談▶P73		
子どもを一時的に預ける・預かるいろいろな育児支援		病児保育(0歳～小学校3年生)▶P44 子育て短期支援事業(ショートステイ:0歳～18歳未満、トワイライトステイ:小学生)▶P48 ファミリーサポートセンター(6か月～小学校6年生)▶P47		
保育所・幼稚園・認定こども園・小学校		小規模保育事業・家庭的保育事業・事業所内保育事業・居宅訪問型保育事業▶P39 保育所・認定こども園(受入年齢は施設で異なります)▶P36 施設の利用に関する相談(利用者支援事業)▶P32		
手当や助成制度	出産・子育て応援給付金▶P8 助産制度▶P9	出産育児一時金▶P15 児童手当・特例給付(0歳～15歳)▶P14 子ども医療費助成(0歳～小学生)▶P15 未熟児養育医療(0歳～1歳)▶P54 自立支援医療(育成医療)(0歳～18歳未満)▶P54 小児慢性特定疾病医療(0歳～20歳 ※申請は18歳まで)▶P54 自立支援医療(精神通院医療)▶P54		
ひとり親家庭への支援 		ひとり親家庭相談▶P31 ひとり親家庭医療▶P50 児童扶養手当▶P50 災害遺児手当▶P51 母子父子寡婦福祉資金貸付金▶P51 ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金▶P51 ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金▶P51 ひとり親家庭等就業・自立支援センター無料職業紹介▶P51		
障がいのあるお子さん家庭への支援		ふくふくまっぷ▶P52 サポートファイル▶P52 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳▶P52 心身障害者(児)扶養共済制度▶P53 重度心身障害児・者医療▶P53 特別児童扶養手当(～20歳未満)▶P53 障害児福祉手当(～20歳未満)▶P53 療育手当(～18歳未満)▶P53 児童発達支援・医療型児童発達支援・居宅訪問型児童発達支援 保育所等訪問支援(～高3)		

	2歳	3歳 年少	4歳 年中	5歳 年長	就学後
		3歳児健診 ▶ P21		就学时健康診断	
	早期療育教室(2歳~3歳)	学校保健			
					
		就学相談			教育相談・就学相談
	保育所での一時預かり(1歳~就学前) ▶ P43				
		幼稚園・一時預かり(幼稚園型)			放課後児童クラブ(小1~6年生) 放課後子ども教室(小1~6年生)
	インフルエンザ予防接種費用助成事業(1歳~中学生)				
					放課後等デイサービス(小1~高3)

みんなで子育てサポートメニュー